

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Институт физической культуры
Кафедра теоретических основ физического воспитания

Методика обучения элементам игры футболистов 13-14 лет

Выпускная квалификационная работа

Выпускная квалификационная работа
Зав. кафедрой теоретических основ
физического воспитания

дата

И.Н. Пушкарёва

Исполнитель:

Бахарев Вячеслав Сергеевич,
обучающийся БФ-41 группы
очного отделения

дата

В.С Бахарев

Руководитель ОПОП

дата

И.Н. Пушкарёва

Научный руководитель:

Пушкарёва Инна Николаевна
кандидат биологических наук,
доцент кафедры теоретических основ
физического воспитания

дата

И.Н. Пушкарёва

Екатеринбург 2017

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ СИСТЕМЫ ОБУЧЕНИЯ ОБМАННЫМ ДВИЖЕНИЯМ ФУТБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ	8
1.1. Возрастные особенности футболистов 13-14 лет.....	8
1.2. Основные виды обманных движений в футболе	10
1.3. Характеристика обманных движений в футболе	16
1.4.Методика обучения обманным движениям.....	23
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	42
2.1. Организация исследования	42
2.2. Методы исследования.....	44
2.3. Экспериментальная методика обучения элементам игры футболистов 13-14 лет.....	48
ГЛАВА 3. ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ОБМАННЫМ ДВИЖЕНИЯМ ФУТБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ	50
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	56
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	58
ПРИЛОЖЕНИЯ	60

ВВЕДЕНИЕ

Техника является одним из очень важных разделов в общей системе подготовки футбольных команд. Чем выше техника владения мячом и разнообразнее технические приемы, тем шире творческие возможности футболистов в осуществлении различного рода тактических планов и комбинаций [27].

Одним из элементов всей технической подготовки футболистов являются обманные приемы и ведения мяча. В каждом обманном приеме есть две нераздельно связанные между собой части, две фазы этого сложного действия: ложное движение, вводящее соперника в заблуждение, и следующее за ним истинное движение, с помощью которого футболист осуществляет свой замысел (отбор, передачу, дальнейшее ведение мяча). Причем, второе движение выполняется лишь в том случае, если соперник введен в заблуждение и реагирует на ложное движение [19].

В методических рекомендациях, в специальных программах, в практических пособиях, практически во всех источниках тема обманных приемов в футболе затрагивается поверхностно. В них описываются обманные приемы, их выполнение и примерные упражнения для их освоения. Последнее издание, затрагивающее только обманные приемы в футболе, издано в 1969 году, под редакцией Апухтина Б. Т., а в остальных изданиях, касающихся футбола, обманным приемам уделено очень мало места. В существующих источниках, предлагаемые методы и методические приемы, по овладению обманными приемами, рассматривают изучение в целостно-конструктивном варианте [2].

В футболе необходима разработка методик по обучению данным техническим приемам юных футболистов. Исходя из этого, настоящее исследование рассматривает обучение финтам как систему (комплекс упражнений), проверяет ее эффективность на практике, открывает перед

тренером новые возможности включения данной системы упражнений в общий курс футбольных тренировок молодых игроков, что на сегодняшний день является актуальным.

Исследование полагает, что к разучиванию обманных движений в футболе нужно подходить более детально, расчленив движение на фазы, что для каждого обманного движения нужно разработать комплекс упражнений и освоение обманного приема осуществлять именно по этому комплексу, что в конечном итоге такой подход является более эффективным в освоении обманных движений в футболе.

Обманные приемы являются важнейшим средством преодоления обороны соперника. В последнее время современный футбол все чаще сталкивается с проблемой совершенствования технического мастерства игрока. Поэтому так остро перед тренером стоит вопрос о создании эффективной методики обучения технике игры [28].

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс футболистов 13-14 лет.

Предмет исследования – методика обучения футболистов обманным движениям (финтам).

Цель исследования – обосновать эффективность разработанной системы упражнений по обучению обманным движениям в футболе (на примере одного обманного приема).

Задачи исследования:

1. Изучить особенности двигательной деятельности футболистов
2. Выявить возрастные особенности детей 13-14 лет.
3. Проанализировать общепринятые методики обучения обманным движениям.
4. Разработать экспериментальную методику обучения обманным движениям футболистов 13-14 лет.
5. Дать практические рекомендации.

ВКР изложена на 57 страницах, состоит из введения, трёх глав, заключения, списка использованной литературы, включающего 38 источников и приложений. Текст ВКР снабжён таблицами и рисунками.

Глава 1. Теоретическое обоснование системы обучения обманным движениям футболистов 13-14 лет

1.1. Возрастные особенности футболистов 13-14 лет

Различные формы двигательной деятельности начинают развиваться в зависимости от возраста ребенка, а в нашем случае футболиста. Определенные знания могут помочь сфокусироваться на развитии нужных качеств, используя своеобразие высшей нервной деятельности, выделяя физиологические особенности данного возраста, а также используя нужные в текущий отрезок подготовки средства и методы. Все это способствует качественному воздействию на организм ребенка, повышает эффективность тренировочного процесса и усвоению материала в целом.

Разумеется, возможны периоды, когда некоторые физические качества развиваются с определенными трудностями, а есть отрезки жизненного цикла, в которых те же качества будут развиваться с легкостью и будут великолепно закрепляться организмом. Специальные воздействия на организм человека во время тренировочного процесса для развития определённых физических качеств должны идти параллельно с ходом возрастного становления организма и не должны противоречить друг другу.

В концептуальных основах неклассической теории спорта, построенной на гуманистической парадигме образования, «на переднем плане находится не спорт, а интересы, потребности, личность человека и человеческие отношения; спорт рассматривается лишь как средство, призванное содействовать такому развитию личности и отношений между людьми, которое соответствует идеалам и ценностям гуманизма».

Гуманизация спортивной деятельности, на наш взгляд, должна учитывать индивидуальные особенности занимающихся, проявляющиеся, согласно учению о структуре личности, как на уровне её направленности и социального опыта, так и на уровне способностей и темперамента. Причем, именно двигательные способности детей, обусловленные генами и средой,

имеют значительные индивидуальные различия [21].

13-14 лет – это период среднего школьного возраста. Это период предполового и полового созревания, так называемый переходный возраст.

В период полового созревания (губертатный период) в связи с активным развитием мускулатуры значительно увеличивается прирост силы и скоростно-силовых качеств. Продолжается, впрочем не такими темпами как в младшем школьном возрасте совершенствование быстроты, а также общей и силовой выносливости. В развитии ловкости наблюдается снижение темпов прироста и даже некоторое ухудшение показателей по сравнению с младшими школьниками, особенно у не занимающихся спортом.

Абстрактное мышление является одной из главных отличительных черт данного периода развития ребенка, развитие восприятия себя в обществе и памяти, связанное с увеличением их осмысленности и индивидуальности. Возрастанием произвольности характеризуется и развитие внимания школьников данного возраста, однако, оно отличается повышенной утомляемостью, неустойчивостью, особенно при монотонной работе в силу физиологических причин.

Высокая активность и импульсивность, склонность к бурному внешнему выражению эмоций сочетаются в этот период с возрастанием содержательности и осознанности психических состояний, усилением их зависимости от нравственных, волевых, интеллектуальных и других свойств личности. Главная линия поведения подростка определяется его «стремлением к взрослости». Наряду с эмоциональной регуляцией поступков, деятельности, поведения, в подростковый период все большую роль приобретает волевая регуляция.

Общая логика развития волевых качеств, по мнению Р. С. Немова, может быть выражена следующим образом: от умения управлять собой, концентрировать усилия, выдерживать и выносить большие нагрузки до способности управлять деятельностью, добиваться в ней высоких

результатов, что в свою очередь характеризует волю, – как способность человека сознательно управлять психикой и поведением, преодолевая препятствия, достигать заветной цели.

Волевые усилия многообразны, как многообразны и конкретные проявления воли, получившие название волевых качеств. Конкретные проявления воли обусловлены особенностями препятствий, с преодолением, которых приходится сталкиваться человеку.

В настоящее время в отечественной психологии спорта принято считать основными волевыми качествами: целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержку и самообладание. Установлены типичные признаки, характеризующие эти качества. Каждое волевое качество, будучи конкретным проявлением воли, включает интеллектуальные, моральные компоненты, умения преодолевать препятствия и характеризуется специфичностью волевых усилий.

Следует отметить, что волевые усилия даже при проявлении одно и того же качества будут иметь многочисленные особенности и градации, зависящие от объективных условий и требований конкретного вида деятельности.

В процессе обучения обманным движениям необходимо учесть принцип доступности, т.е. «учет особенностей развития учащихся, анализ материала с точки зрения их реальных возможностей и такой организации обучения, чтобы они не испытывали интеллектуальных, моральных, физических перегрузок», отмечает П. И. Пидкасистый в своей книге.

Учет особенностей развития учащихся предполагает их анатомо-физиологическую и психолого-педагогическую характеристику [24].

Наше исследование проверяет эффективность комплекса разработанных упражнений среди юношей футболистов 13-14 лет, т.е. среди старшего школьного возраста. В своей книге С. Д. Крепов отмечает, что

«Этот возраст является ранней юностью, в этот период завершается физическое развитие человека... Очень многое зависит, конечно, от правильного режима питания и занятий физкультурой. В некоторых видах спорта ранняя юность - период максимальных достижений» [17].

Данный возраст А. С. Белкин в своей книге называет старшим детством. «Доминантами психо-физического развития юношей 13-14 лет являются сглаживание пропорций, формирование мускулатуры и скелета по взрослому типу, развитие самосознания, адекватной самооценки, творческого отвлеченного мышления, избирательного внимания, формирование представлений о собственной личности и потребности в самореализации. Это создает благоприятные условия для работы этих ребят с обманными движениями (финтами), требующими от спортсмена футболиста высокой физической, технической и тактической подготовки». [4]

Л. Былеев пишет, что «у школьников старшего возраста значительно возрастает способность к абстрактному мышлению, анализу явлений, сознательному отношению к своим поступкам и действиям товарищей, укрепляется воля. У многих юношей окончательно определяется интерес к занятиям тем или другим видом спорта. В связи с этим их привлекают подвижные игры, позволяющие совершенствоваться в избранном виде спорта. Систематически организуемые подвижные игры оказывают положительное влияние на физическое развитие и совершенствование двигательных способностей занимающихся, повышают качество учебно-спортивной работы. [7]

Учитывая, что в этом возрасте развитие костно-мышечного аппарата еще не закончилось, в играх нельзя допускать длительных односторонних напряжений. Слишком высокие нагрузки в играх с бегом и прыжками, перенапряжения, перетренировки могут вредно отразиться на нервной и сердечно-сосудистой системах юношей. Однако для повышения общей физической подготовленности и совершенствования двигательных навыков

вполне допустимы многократно повторяющиеся активные действия участников игры в течении довольно длительного времени».

Богданов Г. П. пишет, что «в 13-15 лет завершается развитие центральной нервной системы, в частности намного улучшается аналитическая деятельность коры головного мозга, восприятие становится более осмысленным. Повышается способность к пониманию структуры двигательных действий и к точному воспроизведению движений. Учащиеся старших классов способны выполнять по заданиям учителя различные физические упражнения на основе только словесных указаний... ..могут определить из каких фаз и элементов состоят сложные движения, достаточно подробно указывать ошибки, допущенные при выполнении движений, как собственные, так и товарищей. Способность к овладению рациональной техникой движений и двигательных действий у старшеклассников достаточно высока. Максимального развития достигает также способность произвольно расслаблять мышцы, что имеет большое для успешного разучивания движений, позволяя избавиться от излишних движений сковывающих мышцы. Достигают показателей уровня взрослых сохранение равновесия при прямостоянии, различение временных интервалов, дифференцировка темпа движений, способность поддерживать постоянную скорость движений. В связи с вышеизложенным перед старшеклассниками ставятся задачи не только овладения элементами движений, как в предыдущих классах, например разбегом, отталкиванием, движениями в полете и приземлением при прыжках, метанием с места и с разбега и т.д., но главным образом совершенствования ранее разученных элементов движений в целостном двигательном действии, в различных условиях и с учетом индивидуальных особенностей каждого школьника» [35].

Швыков И. А. пишет, что «в возрасте 13-15 лет завершается развитие растущего организма и формирование личности. Нервная система в этом возрастном периоде стабилизируется, значительно возрастают ее

регулирующие возможности. Учащиеся этих классов становятся крепче физически, ровнее ведут себя. Уровень их практических знаний футбола растет на базе последовательно углубляемой физической, технической и тактической подготовки. В старших классах, где нагрузки постепенно повышаются, должное внимание на уроках футбола уделяется освоению игровых действий с учетом функций в команде. На занятиях интенсивно развивается выносливость благодаря специальным упражнениям без мяча, а также игровым упражнениям с мячом. Уровень и качество игры улучшаются благодаря приобретенным навыкам и росту работоспособности, как у мальчиков, так и у девочек [37].

Основные задачи, которые нужно решать на занятиях по футболу:

1. Развитие двигательных способностей учащихся. Главное внимание уделяется освоению специальных двигательных способностей, применительно к футболу.
2. Углубленное обучение техническим приемам, адаптированным к игре в атаке и обороне, разучивание групповых комбинаций.
3. Обучение в игровых упражнениях индивидуальным действиям при атаке и обороне.
4. Строгий контроль за здоровьем учащихся при планировании и проведении занятий с повышенной нагрузкой.
5. Формирование общественно-морального облика учащихся, созидательное отношение к учебе и спорту».

1.2. Основные виды обманных движений в футболе

В. Д. Ковалев классифицирует финты с трех точек зрения:

1. С точки зрения условия выполнения:
 - а) финты защиты;

б) финты нападения;

2. С точки зрения способа выполнения:

а) финты с мячом (на удар, на передачу, на ведение);

б) без мяча;

3. С точки зрения частоты и регулярности выполнения:

а) простые (одиночные: финт-прием);

б) сложные (многоповторные: финт-прием-финт) [13].

Ю. Д. Железняк и Ю. М. Портнов приводят наиболее полную классификацию обманных движений (финтов) (рис. 1) [32].

В книге указано, что «при анализе техники обманных движений выделяют две фазы: подготовительную и фазу реализации. Инсценировка обманных действий в подготовительной фазе направлена на вызов ответной реакции соперника для противодействий... ..во второй фазе реализуются истинные намерения футболиста после реакции соперника на обманное действие». В этой же книге наиболее полно скомплектованы существующие в футболе обманные приемы, хотя во многих источниках приводится их описание.

Классификация обманных движений

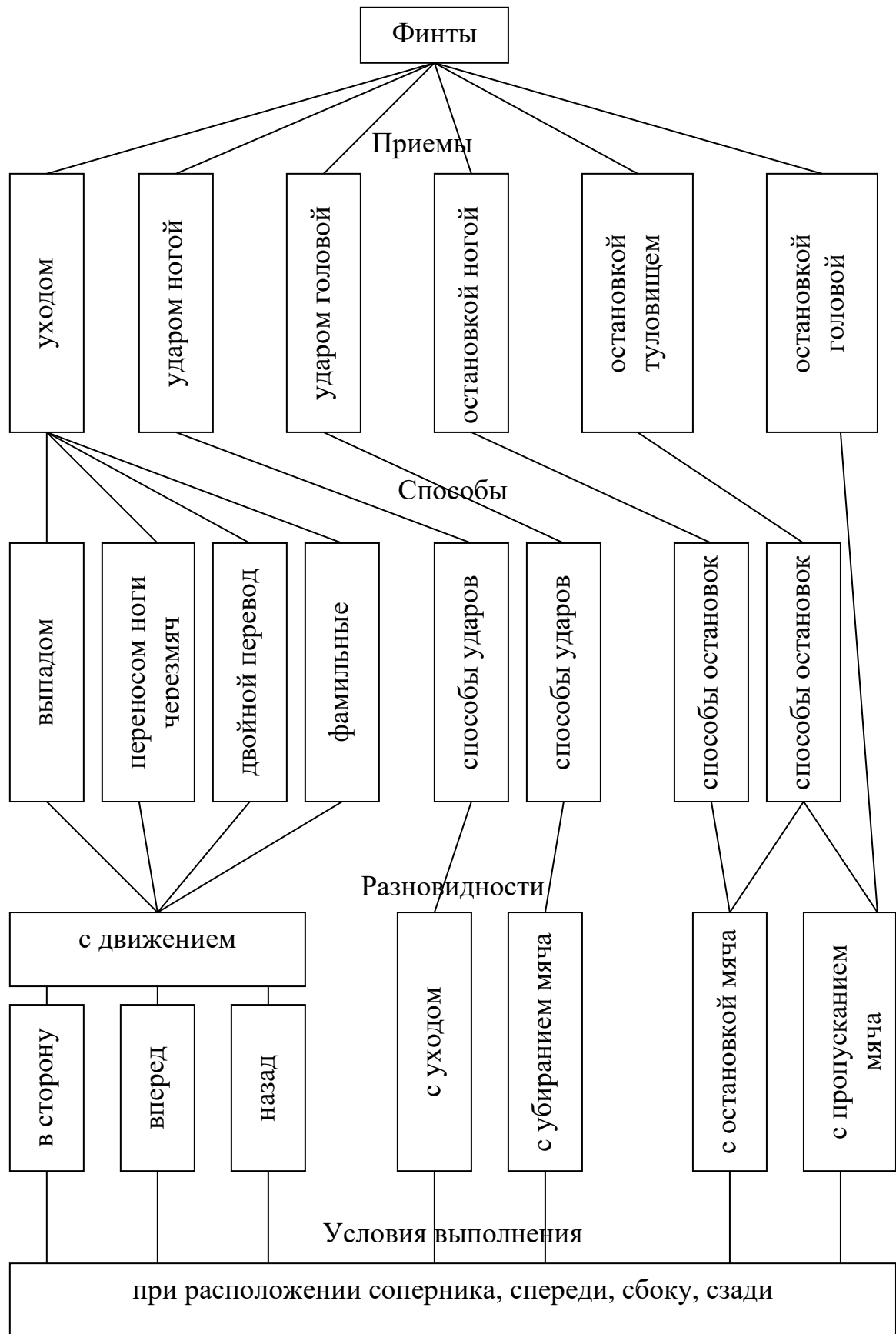


Рис. 1. Классификация финтов в футболе.

Финт «уходом» - технический прием, выполняемый различными способами, основан на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения. В подготовительной фазе игрок своими действиями показывает, что намерен уйти с мячом от противника в избранном направлении. Перемещаясь, противник пытается перекрыть зону предполагаемого прохода. Но в фазе реализации, быстро меняя направление движения, игрок уходит с мячом в противоположную сторону.

Обманные движения на уход выполняются преимущественно на полусогнутых ногах, что обеспечивает широкую амплитуду движения, а также быстроту его изменения.

«Уход» выпадам. При атаке соперника спереди игрок, ведущий мяч, показывает своими движениями, что он намерен обойти его справа или слева.

Рассмотрим действия футболиста при обманном движении вправо и уходе влево. Сближаясь с противником на расстояние 1,5-2 м, игрок толчком левой ноги выполняет широкий выпад вправо - вперед. При этом проекция ОЦТ не доходит до площади опоры. Возникающее при этом неустойчивое равновесие будет, однако, способствовать дальнейшему движению. Соперник пытается перекрыть зону прохода и перемещается в сторону выпада. Тогда резким толчком правой ноги игрок, выполняющий финт, делает широкий шаг влево. Внешней частью подъёма левой ноги мяч посылается влево - вперед.

«Уход» с переносом ноги через мяч. Финт применяется преимущественно при атаке сзади. Игрок, владеющий мячом, подготовительными действиями показывает, что намерен уйти в сторону (например, влево). Он поворачивает туловище налево, переносит правую ногу скрестно через мяч и делает выпад влево. Противник, атакующий сзади, не видит мяча. Он реагирует на это движение и также делает выпад влево. В этот момент игрок с мячом быстро поворачивается направо, посылает мяч внешней частью подъёма вперед, и затем следуют дальнейшие действия

согласно игровой ситуации.

Финт «ударом» по мячу ногой. Обманные движения «ударом» крайне разнообразны как по способу выполнения подготовительной фазы, так и разновидностью реализации истинных намерений. Противник атакует спереди, игрок, владеющий мячом, делает замах и всем своим видом показывает, что сейчас пробьет по воротам или сделает острую передачу партнеру. Противник, естественно стремится помешать удару, занимая позицию на пути предполагаемого полета мяча, и очень часто пытается отобрать мяч или задержать его, выставив вперед ногу, тогда нападающий легко уходит с мячом от защитника, чаще всего со стороны его опорной ноги.

Финт «ударом» по мячу головой. В подготовительной фазе применяется исходное положение для удара головой по мячу, туловище отклоняется назад и выполняется замах для удара. Среагировав на замах, соперник, который находится перед игроком или сбоку от него, останавливается в ожидании удара в первом случае или перемещается в сторону предполагаемого полета мяча. Реализуя свои тактические замыслы, игрок вместо удара выполняет остановку мяча грудью (преимущественно с переводом вправо, влево и назад) или пропускает мяч с последующим поворотом на 180 градусов и овладевает им.

Финт «остановкой» мяча ногой. Обманное движение на остановку выполняется различными способами во время ведения и после передачи мяча партнером.

Во время ведения при попытке отбора мяча сбоку или сзади применяется финт «остановкой» с наступлением и без наступления на мяч подошвой [14].

В первом случае, выполняя очередной беговой шаг ведения, игрок ставит опорную ногу на мяч, и наступает на него подошвой дальней от соперника ноги. Предпринимается ложная попытка остановки с мячом. Соперник замедляет движение, в этот момент посылает вперед и

продолжается ведение.

Во втором случае в подготовительной фазе только имитируется остановка мяча. Игрок, несколько замедляя движение, располагает стопу над мячом. В фазе реализации продолжается быстрое движение в первоначальном направлении [18].

1.3. Характеристика обманных движений в футболе

В своей книге Апухтин Б. Т. пишет, что «обманные приемы (финты) занимают важное место в арсенале технических средств футболистов. Под обманными приемами принято понимать такие действия игроков, которые вызывают ответную реакцию соперника в ложном направлении и тем самым обеспечивают игроку беспрепятственное выполнение его истинных намерений. [2]

Лисенчук, Г. А. отмечает, что данные приемы основаны на принципах внезапного изменения: характера действий игрока с мячом или без мяча; темпа выполняемого приема; скорости передвижения; резкой перемены направления движения; быстрого чередования рывков, остановок, поворотов и т.д. [20].

Чем естественнее и непринужденнее игроки выполняют обманные приемы, тем быстрее и легче они добиваются желаемого результата. Широкое разнообразие обманных приемов, их умелое и своевременное применение в соревнованиях позволяет игрокам маскировать свои истинные намерения, вводить в заблуждение соперников, обыгрывать их при единоборстве и находить в игре выход из, казалось бы, безвыходных положений».

Ведение мяча - это действия, которые подразумевают перемещение с мячом без непосредственного сопротивления соперника и служат подготовкой к выполнению последующих тактико-технических действий

(дриблинга, передачи, удара по воротам). Тактическая составляющая в обучении этой группы технических приемов является главенствующей практически с начала обучения.

Дриблинг (*Dribble* - «вести мяч») – ведение мяча при непосредственном сопротивлении противника (не более 1,5 игрового расстояния). Под игровым расстоянием имеем в виду расстояние, при котором соперник имеет прямую возможность вступить в борьбу за мяч (выбить, отобрать, коснуться). Дриблинг выполняется путем применения технических приёмов - финтов, обманных движений, обводки, которые соответствуют задачам дриблинга. Дриблинг это «связка» нескольких технических приемов, объединенных тактической задачей в конкретной точке игрового пространства и ограниченная временем.

Мы разделили понятия, дриблинг и ведение мяча в связи с разными методическими подходами при обучении техническим приёмам. Это позволяет нам при выборе упражнений для обучения конкретным техническим действиям (форме касания мяча, выборе направления движения, обманным движениям, финтам) правильно выбрать упражнения и сформулировать конкретные задачи стоящие перед Игроком, при их выполнении.

Ведение мяча

Необходимость понимания задач, которые стоят при выполнении того или иного технического действия, и правильный выбор средств обучения хорошо видно на примере обучения технике ведения мяча.

Обводка стоек, фишек, ведение мяча в различных направлениях, отработка разнообразных способов касания мяча при ведении, вот обычный набор упражнений, используемый для обучения ведению мяча. Целесообразность и главенство этих упражнений не вызывает сомнения, если не понимать, что при всём многообразии технических приемов по ведению мяча, главным является тактическая составляющая. Как только мы

задумаемся, а какие основные задачи должны выполнять технические действия, используемые при ведении мяча, то увидим, главное – принятие тактического решения – что делать с мячом дальше. Следовательно, не так уж важно, как ведется мяч: «шведкой», серединой подъема, "щёчкой", носком, одной или двумя ногами, главное – как и какое тактическое решение принимает Игрок. А что для принятия решения надо?

Правильно, оценить игровую ситуацию.

А для этого должна быть поднята голова и на полную мощность «включена» система анализа положения игроков обеих команд на поле, направления и скорости их перемещений, должна вестись постоянная оценка перспективности того или иного продолжения игры.

Если не расставлять, при обучении, правильно акценты – главное поднятая голова и анализ игровой ситуации - то мы с детства начинаем формировать ошибочный динамический стереотип. Голова опущена, Игрок следит за мячом (ведь надо безошибочно обводить фишки и выполнять требование тренера, например, касаться мяча только одной ногой или заданной частью стопы двух ног).

Ведение мяча подразумевает (в нашем случае) отсутствие вблизи соперника. Такая ситуация достаточно часто встречается на поле (особенно при выходе из защиты). И так же часто мы видим бессмысленные и многочисленные передачи мяча игроками на своей половине поля ближнему партнеру. Это связано с тем, что в детстве усвоен стереотип движений при ведении мяча, когда игрок постоянно следит за мячом глазами, голова опущена. А если он поднимает голову, то у него возникает опасения в потере контроля над мячом. С опущенной головой игроки, видят только ближних партнеров, которому и делается передача. Конечно, свою роль играет ещё неуверенность в своей технике выполнения средней и длинной передачи, но это уже другая песня.

Дриблинг

В соответствии с выполняемой задачей и, чаще всего, в зависимости от места применения дриблинга, выделим:

- *дриблинг пространства*
- *дриблинг времени*
- *дриблинг сохранения*

Дриблинг пространства.

Дриблинг пространства ставит своей целью выигрыш пространства. Грубо говоря, это «вертикальная обводка». Выбор финтов этого вида дриблинга зависит от ряда факторов, главный из которых – индивидуальные способности игрока, а так же от места применения, количества противников, размера пространства и т.д. Задача – выигрыш пространства и выход на позицию реальной угрозы воротам (или создания острой атаки). Продолжение дриблинга пространства, или удар по воротам или острый пас партнеру, для непосредственной угрозы удара по воротам. И, в принципе, не важно каким именно финтом выиграно пространство, главное - результат.

Типичная связка «финт – удар», «финт – последний, короткий, пас», "финт - прострел, навес", "финт - пас на ход"

Дриблинг времени.

Дриблинг времени ставит своей целью выигрыш времени. Это необходимо в том случае, если ситуация не позволяет (или нецелесообразно) применить дриблинг пространства. Надо сохранить мяч для своей команды, дожидаться острого «открывания» игроков группы атаки, подстроится под партнера (создать позицию возможности паса партнеру), сократить дистанцию до ворот, подготовить более острую ситуацию и так далее. Набор финтов и обманных движений так же должен соответствовать поставленной задаче. Основные из них – уход с мячом в свободную зону с изменением направления движения. Идеальный вариант - перевести "дриблинг" в

"ведение мяча", то есть уйти от соперников на расстояние достаточное для спокойной (без сопротивления соперника) подготовки следующего действия. Дриблинг времени позволяет и уйти в сторону своих ворот, и "обстучаться" с партнёром.

Дриблинг сохранения.

Дриблинг сохранения ставит своей задачей сохранение мяча для дальнейших действий и/или выигрыша времени при плотном противодействии одного или нескольких соперников. «Укрыть» мяч корпусом, уйти в свободную зону, надёжно отыграть его в сторону свободных защитников – типично для этого вида перемещений с мячом.

Конечно, и форвард и полузащитник и защитник должны владеть всеми видами дриблинга. Но совершенствовать и тренировать дополнительно (в индивидуальном порядке) нужно тот вид дриблинга который:

- соответствует основной игровой позиции
- соответствует индивидуальным качествам (как физическим, так и психологическим)
- наиболее перспективен (учитывает личностные качества Игрока), с точки зрения достижения подлинного мастерства

Финт (или русские синонимы - обводка, обыгрыш, обманные движения) это технический приём (несколько движений объединённых одной целью), который служит средством достижения цели игрового эпизода и зависит от вида дриблинга.

Предлагаемые Вашему вниманию материалы по обучению ведению мяча и дриблингу основаны на практической реализации поставленных задач на проводимых мной учебно-тренировочных сборах. Постараюсь свести всю информацию в некую методическую рекомендацию и надеюсь, что это позволит заинтересованным сторонам по-новому взглянуть на построение индивидуально-групповых тренировок и подбор упражнений для них при

тренировках дриблинга и ведения мяча.

В условиях современного футбола, когда многие команды применяют в обороне различные варианты (персональный, зонный, комбинированный), смелое и своевременное использование разнообразных финтов, в сочетании с другими техническими, а также тактическими ходами и приемами, дает возможность футболистам освобождаться от персональной опеки соперников, создавать численное превосходство в определенной части поля и таким образом взламывать оборону соперника.

Применение того или иного обманного приема в игре зависит от ситуации на поле, и главным образом от того, с какой стороны соперник нападет на игрока с мячом: спереди, сзади или сбоку. Ведь бессмысленно, например, применять обманный прием ложный замах для удара по мячу вперед или удар по мячу пяткой назад, когда соперник атакует игрока с мячом сзади. Поэтому футболисты и должны владеть не каким-то одним приемом, а целым комплексом разнообразных обманных приемов, из которых они могли бы выбрать наилучший, применительно к сложившейся ситуации на поле.

Как утверждает Бабанский, Ю. К., обманные приемы, как и все остальные технические приемы, демонстрируемые футболистами во время соревнования, являются результатом их большого трудолюбия и высокого уровня тренированности, проявления их творческой фантазии и изобретательности. Безукоризненно выполненные технические приемы, и особенно остроумные финты, всегда вызывают всеобщее восхищение зрителей и украшают игру, придавая ей особую привлекательность [3].

Футбол является зрелищной игрой, есть стадионы, на которых присутствуют до 70 тыс. зрителей. Поклонники футбола, не задумываясь, назовут имена известнейших в мире футболистов, которые играют в настоящее время за известные в Европе клубы и мастерски выполняют обманные приемы. В нашем, отечественном футболе, много игроков,

которые в совершенстве владеют обманными приемами: Зырянов, Быстров, Аршавин, Павлюченко, Кержаков и др. Поклонники более старшего возраста назовут игроков, которые восхищали своей игрой в 50-60 годах прошлого века - Пеле (Бразилия), Копа (Франция). Все знают «короля» футбола 80-х годов, Диего Марадону, который мог пройти практически один к воротам соперника, используя обманные приемы, и забить гол.

Слово финт пришло в спортивную терминологию из итальянского языка (*un finta* - притворство, выдумка) и означает обманное движение [31].

Финты в спортивной литературе рассматриваются как тактико-технические действия футболиста. А. К. Исаев и Ю. С. Лукашин отмечают, что «финты занимают очень важное место в арсенале технических приемов футболистов. Именно они помогают выйти победителем из борьбы с превосходящими силами соперников» [12].

Большинство определений финтов предлагаются с точки зрения их основной функции. Так В. Д. Ковалев [13] говорит, что «финты представляют сочетания игровых приемов в действии или их имитаций, посредством которых:

- а) маскируются истинные намерения игрока;
- б) соперник вводится в заблуждение;
- в) вынуждают соперника потерять равновесие или покинуть удобную позицию;
- г) соперник неуверенно выполняет технико-тактические действия или приемы, что создает предпосылки перехвата у него игровой инициативы».

В Малой энциклопедии «Физкультура и спорт» написано, что «с помощью финта (преднамеренно обманного движения) игрок пытается ввести соперника в заблуждение. Футболист вызывает соперника на реакцию в ложном направлении для того, чтобы самому получить преимущество в тактико-технических действиях [21].

А. К. Исаев и Ю. С. Лукашин рассматривают финт как «обманное

движение, назначение которого заставить противника сделать ошибочный ход, чтобы использовать это в своих целях. Главное - заставить поверить его в то, что ты искренен в своих намерениях, что это твой единственный путь» [12].

«Когда возникают трудности в борьбе с противником, пользуются финтами (обманными действиями), которые выполняются туловищем, ногами, головой взглядом. Финты заключаются в том, что игрок делает лишь часть движений, составляющих, данный прием, вызывая тем самым противника на определенный ответ, и, когда противник среагирует на это движение, игрок быстро производит задуманный прием», - пишет Ю. И. Портных [25].

В. Д. Ковалев отмечает, что ««финт» - вершина технико-тактического мастерства футболиста, которую могут достичь игроки, в совершенстве владеющие всем многообразием техники футбола, глубоко разбирающиеся в вопросах тактики игры, умеющие правильно и быстро оценить игровую ситуацию и принимать решения, способные к творчеству и импровизации в игровой обстановке» [13].

Характеризуя обманные движения, важно отметить, что финты основаны на принципах внезапного изменения направления движения... ..очень важно естественно выполнять финт.[19] Ни только естественность и непринужденность, но и «высокая степень совершенства выполнения» необходимая финту. Легкость, естественность и правдоподобие, по мнению В. Д. Ковалева, «достигается сохранением характерных для изображаемого приема амплитуды, ритма и темпа движений. Игрок, выполняющий финт, должен сохранять устойчивое положение, необходимое для быстрого перехода к выполнению основного приема. Финты осуществляются движением различных частей тела, а также быстрым изменением направления и скорости движения, внезапными остановками и поворотами». [13].

В своей книге Андреев С. Н. приводит слова легендарного нападающего тбилисского «Динамо» Михаила Месхи: «Финты можно выполнять как туловищем, так и ногами. Они как бы состоят из двух неразрывно связанных между собой частей: ложного движения, рассчитанного на то, чтобы ввести соперника в заблуждение, и истинного движения, которое начинается сразу после того, как соперник среагирует на обманное движение. Ложное движение выполняйте в замедленном темпе, чтобы противник его хорошо видел, а истинное – быстро» [1].

Эти определения финта дублируют друг друга. Все они отражают сущность обманных движений: во-первых, тактико-технические действия футболиста, во-вторых, финт должен ввести противника в заблуждение, в-третьих они дают преимущество в игровой ситуации.

1.4. Методика обучения обманным движениям

«Начинать обучение обманному приему надо с объяснения и одновременного показа правильного его выполнения в медленном темпе», - рекомендует Апухтин Б. Т. Далее он поясняет, «что делается это в наиболее простой и доступной форме, чтобы футболисты могли как можно быстрее и лучше овладеть приемом. Если тренер сам не в состоянии показать изучаемый обманный прием, ему следует привлекать для этой цели наиболее техничного игрока, предварительно научив его правильному выполнению разучиваемого приема [2].

После того как футболисты поймут существо обманного приема, можно приступать к его освоению, стараясь не спеша, правильно воспроизвести все детали приема. Сначала игроки выполняют прием стоя на месте, а по мере овладения им - медленно двигаясь по прямой или по кругу. Обучение обманным приемам, для выполнения которых необходимы партнеры, обычно начинают в парах, тройках и больших группах. Вначале

игроки, выполняющие вспомогательные функции, своими действиями стараются всячески помочь партнеру как можно быстрее и лучше освоить изучаемый им финт. В дальнейшем, по мере освоения игроком обманного приема, футболисты, выполнявшие вспомогательные функции, начинают постепенно затруднять партнерам выполнение обманных приемов, что приближает условия тренировки к игровой обстановке.

По мнению Б.И. Блона, в процессе обучения приему и совершенствования в нем тренер должен уметь не только подмечать ошибки, которые допускают футболисты при выполнении обманных приемов, но и указывать им, каким образом эти ошибки легче всего устранить [5].

Очень удобно первоначальное обучение финтам проводить во время предсезонной подготовки: зимой - в закрытом помещении, весной - на воздухе. В зале футболисты все время находятся под наблюдением тренера. Они систематически получают от него необходимые указания и имеют возможность непрерывно упражняться в обманных приемах. Эта работа продолжается и в основном периоде, но нередко из-за большого количества соревнований в нем тренер не всегда имеет возможность уделить ей должное внимание.

Демирчоглян, Г. Г. В своей работе отмечает, что начинать освоение различных обманных приемов целесообразнее всего не в бутсах, а в кедах или парусиновых туфлях на резиновой подошве. Такая обувь обеспечивает занимающимся легкость, устойчивость, свободу действий, а главное, более тонкое чувство мяча. Кеды особенно незаменимы при проведении занятий по освоению обманных приемов в закрытых помещениях или на площадках с твердым, жестким грунтом [9].

Выполнять обманные приемы необходимо правой и левой ногой, уделяя в тренировке больше времени выполнению слабой ногой.

Как только футболисты научатся правильно воспроизводить все детали изучаемых обманных приемов, они переходят от обучения к

совершенствованию, то есть к многократному повторению приемов с целью закрепления навыка.

В отличие от обучения совершенствование в приемах проводится во все более и более сложных условиях. Возрастает скорость движения игроков и темп выполнения финтов, увеличивается нагрузка, и таким образом условия тренировки постепенно приближаются к игровой обстановке.

Оба этих процесса - обучение и совершенствование - могут проходить и одновременно, когда футболисты наряду с совершенствованием ранее освоенных финтов изучают новые.

Приступая к совершенствованию приема, футболисты сначала выполняют обманные приемы в облегченных условиях, то есть по своему усмотрению, в любом месте поля - где им удобно, - не там и не тогда, когда этого требует игровая обстановка [6].

В дальнейшем на пути игроков, ведущих мяч, ставят несколько стоек на расстоянии примерно 10-12 м одна от другой. Теперь уже футболисты должны проделывать обманный прием не тогда, когда это им заблагорассудится, а обязательно сбоку или перед каждой стойкой, как перед воображаемым соперником.

Затем вместо стоек игроки при помощи обманного приема поочередно обыгрывают условно сопротивляющихся соперников.

Для повышения интереса у футболистов к совершенствованию обманных приемов, в занятиях применяется учебно-тренировочное оборудование, а также используются различного рода упражнения и игры.

Чтобы футболисты могли быстрее научиться правильному выполнению разнообразных обманных приемов, они должны уметь хорошо владеть своим телом, быть гибкими, ловкими, быстрыми. С этой целью, наряду с систематическим использованием в тренировках специальных гимнастических и других подобных упражнений, целесообразно применять различные элементы акробатики (кувырки с места и с разбега, падения,

перевороты, соединения кувырков и т.п.), а в периоды бессезонья и предсезонной подготовки футболистам не менее полезно эпизодически участвовать в играх по баскетболу и хоккею, кататься на коньках, ходить на лыжах и плавать [10].

Под технической подготовкой спортсмена понимают обучение основам техники двигательных действий и совершенствование избранных форм спортивной техники (характерных для вида спорта), обеспечивающих достижение высоких спортивных результатов. Для построения процесса обучения технике футбола решающее значение имеет структура обучения специфическим двигательным действиям и составленная на её основе систематизация средств технической подготовки [6].

Техническая подготовка начинается с этапа обучения базовым элементам техники. На начальном этапе необходимо обучить технике ведения, остановок, передач мяча и простейшим финтам. Основными задачами на данном этапе выступают формирование логического, зрительного и двигательного представления о действии, мотивационной и кондиционной готовности к обучению [2].

Для формирования представления традиционно применяется объяснительно-иллюстративный тип обучения, метод проблемного изложения и частично-поисковый метод. Для формирования двигательного представления о техническом приеме ввиду малого возраста занимающихся рекомендуется использовать метод целостного обучения, т. к. уровень двигательных способностей часто не позволяет соединить отдельные приемы технического действия. При этом подбираются одноцелевые упражнения, которые выполняются в простых условиях: на месте или на малой скорости, без дефицита времени, без сопротивлений и т. д., благодаря чему формируются прочные навыки в стабильных условиях. Внимание занимающихся акцентируется на правильности выполнения технического приема, а не на его результативности [3].

Анализ современных программ по футболу для ДЮСШ [4] показал, что на данный момент средства технической подготовки, которые предложены нормативными документами, подобраны для детей в возрасте 6–7 лет. В программах обучение техническим приемам начинается с непосредственного выполнения приема техники футбола с последующим исправлением ошибок: ведения мяча, жонглирования от пола, ударов по воротам и т. д. Однако в данный момент минимальный возраст набора в футбольные школы составляет 4 года. Большинство детей в данном возрасте имеют низкий уровень координационных способностей, в виду чего выполнение простейших технических приемов для них вызывает большие сложности и характеризуется низкой устойчивостью и эффективностью, так как структура техники приемов футбола значительно отличается от естественных повседневных движений. Вследствие большого количества сбивающих факторов в коре больших полушарий не может сформироваться четкое двигательное представление технического действия. Дикие и агрессивные движения портят пластичность движущейся модели и приводят к задержанным, медлительным и ошибочным техническим действиям [7].

Для детей, которые имеют низкий уровень координационных способностей и выполняют базовые приемы техники футбола с большим количеством ошибок, необходимо подобрать посильные упражнения, которые они смогут успешно выполнить с минимальным количеством ошибок. Данные подводящие упражнения должны быть направлены на освоение двигательной структуры технических приемов футбола. Их выполнение должно иметь высокую стабильность для формирования четкой двигательной модели. Чем больше положительных эффективных действий, тем больший успех обучения.

Для формирования двигательных представлений о способах выполнения базовых приемов техники применяются адекватные их содержанию подводящие упражнения, представляющие собой «методические

лесенки», с помощью которых осваивают элементы приема, главным образом — его основное звено. В качестве подводящих упражнений широко применяются упражнения на «чувство мяча», направленные на формирование двигательного представления и координационной готовности к обучению техническим приемам. На основе простейших движений с мячом в дальнейшем будет строиться обучение более сложным техническим приемам по принципам от простого к сложному [5].

Упражнения на «чувство мяча» развивают способность тонко дифференцировать выполняемые движения по кинетическим (пространственным, временным, пространственно-временным) и динамическим (величина мышечных усилий, распределение их во времени и пространстве) характеристикам, обеспечивая высокий уровень развития проприоцептивной чувствительности ног [3].

С учетом характера технических действий с мячом выделяются три группы упражнений на развитие «чувства мяча»:

- упражнения с перекатыванием мяча подошвой;
- упражнения с толканием мяча;
- упражнения с ударами по мячу.

Упражнения на развитие «чувства мяча» с перекатыванием мяча подошвой направлены на освоение в упрощенных условиях биомеханической структуры технических приемов, в которых действия с мячом производятся подошвой. Такими приемами являются некоторые виды остановок и ряд финтов. Упражнения с толканием мяча способствуют освоению биомеханической структуры технических приемов ведения. Одним из наиболее распространенных упражнений, направленных на развитие «чувства мяча» при ударе, является жонглирование.

Бельгийскими специалистами предложен способ, при котором достигается большое количество выполненных ударов по мячу более контролируемым способом: удары наносятся по мячу, который игрок держит

в сетке в руке перед собой.

Благодаря освоению двигательной структуры технических приемов через многократное выполнение положительных эффективных действий в упражнениях на «чувство мяча», игрок осваивает большое количество двигательных моделей, на основе которых в дальнейшем строится выполнение ударов по воротам, передач и остановок мяча [7].

Почти все современные тренеры используют упражнения на «чувство мяча» в технической подготовке, однако чаще всего выполнение данных упражнений происходит при отсутствии логической связи с выполнением технических приемов в условиях игры. Поэтому основной задачей эксперимента являлось построение системы подводящих упражнений, направленных на освоение двигательной структуры базовых технических приемов в соответствии с требованиями для минимального возраста начального набора в спортивные школы по футболу.

Начинать обучение «чувству мяча» наиболее целесообразно с катания мяча подошвой в виду того, что подошва является наиболее чувствительной частью стопы и контроль мяча ею отличается наибольшей управляемостью. Далее подбираются упражнения, которые направлены на развитие «чувства мяча» других частей стопы и на освоение моторной схемы технических приемов через близкие по своей структуре, но более простые упражнения.

При правильном ведении мяча происходит толчок мяча, а не удар, внешней стороной подъема, поэтому в начале обучения ведению необходимо развить «чувство мяча» внешней части подъема для правильного контакта ноги с мячом. Далее осваивается сам толчок мяча на месте и в движении, однако и на этом этапе сохраняется необходимость использования подошвы.

Обучение разворотам подошвой заключается в перекате мяча подошвой к себе или назад в сочетании с поворотами занимающегося через разные стороны.

Развитие «чувства мяча» внутренней стороны стопы благоприятно

сказывается на дальнейшем обучении передачам и остановкам мяча данным способом. Начинают обучение с плавных толчков мяча после наступания подошвой, затем обучают перебросам мяча — легким ударам по мячу внутренними сторонами стопы двумя ногами поочередно. Ряд специалистов рекомендует совершенствовать технику разворотов именно после перебросов, так

Однако наибольший эффект как вспомогательное средство для освоения обманных приемов, по мнению Апухтина Б. Т., дают специально подобранные для этой цели игры. В этих играх футболисты развивают все качества и навыки, столь необходимые им для успешного выполнения обманных приемов: силу, скорость, ловкость, максимальную амплитуду движений, быстроту реакции и ориентировки, внимание, наблюдательность, сообразительность и т.д.»

Коротков И. М. приводит слова легендарного нападающего сборной Бразилии Пеле: «Тренировка должна быть похожа на игру, даже если она проводится без мячей. Какими бы интересными и разнообразными тренировки ни были, в конечном итоге они надоедают, утомляют. И поэтому лучше игры нет ничего» [16].

Далее Коротков И. М. пишет, «что применение подвижных игр в спортивной подготовке позволяет создать двигательную основу для перспективного совершенствования координационных способностей, необходимых для формирования спортивной техники. Систематическое проведение различных игр позволяет создать у спортсменов (особенно у начинающих) определенный запас движений. На этой базе легче формируется новый навык. Следует подчеркнуть, что навык, формируемый в спорте реализуется, как правило, без игры без участия эмоций. Более того, эмоции могут только нарушить навык и затруднить достижение цели. Игра приходит на помощь тренеру лишь тогда, когда движение автоматизируется и внимание сосредотачивается не столько на двигательном акте, сколько на

результате действия, условия и ситуации, в которых оно выполняется (сначала разучивается кувырок, прием игры, передача эстафеты, прыжок с места и т.п., затем эти элементы включаются в игру). Здесь игра выступает как средство совершенствования навыка. Навык, используемый в условиях игры, становится не только устойчивым и стабильным, но и гибким, вариативным. Это может повести к возникновению нового, более совершенного, умения» [16].

«В процессе обучения обманным приемам целесообразно применять подготовительные и имитационные упражнения, а также подвижные игры» - советует Н.П. Воробьев [8].

И. Конов также пишет, что «тренировка обманных движений обычно совмещается с тренировкой ведения мяча. В качестве дополнительных упражнений хорошо применять подвижные игры. Вообще же финты совершенствуются в основном в процессе двусторонних игр. Главное условие, которое футболисты не должны забывать при разучивании любого технического приема, состоит в следующем: идти от простого к сложному, максимально приближая тренировку к игровым условиям. И чем больше и упорнее тренироваться, тем скорее можно достичь вершин мастерства... ...для приобретения всех качеств, которыми должен обладать игрок нападения, ему необходимо, кроме основных тренировочных занятий, изыскивать время для индивидуальной дополнительной подготовки - 2-3 раза в неделю по 1-2 часа. Прежде чем приступить к индивидуальной тренировке, футболист должен ясно выяснить слабые стороны своей технической подготовки, чтобы вести целенаправленную тренировку по устранению имеющихся недостатков. Каждый футболист обязан завести журнал самоконтроля, в котором необходимо указывать сроки устранения тех или иных недостатков» [15].

В заключение футболисты совершенствуют изученные обманные приемы в тренировочных матчах и товарищеских матчах и товарищеских соревнованиях.

Как правило, футболисты гораздо легче обыгрывают соперников во время соревнований, нежели противоборствующих партнеров на тренировках. Ведь в ходе соревнований обороняющийся не знает замыслов и намерений игрока с мячом, который в любое мгновение может попытаться обвести его, передать мяч партнеру, уйти с мячом в сторону или назад и т.п. Поэтому соперник вынужден реагировать на любое действие игрока с мячом, будь оно ложное или действительное. Другое дело на тренировках. Противоборствующий партнер заранее знает, что игрок с мячом будет его обыгрывать при помощи обманных приемов, поэтому он на них не реагирует. И если все же игрок с мячом научится при помощи финтов обыгрывать партнеров, борясь с ним один на один на тренировках, то во время соревнований в борьбе с соперником ему будет обеспечен полный успех [11].

«Во время тренировок за каждый своевременно примененный и хорошо выполненный финт игроков следует поощрять. Например, в разнообразных упражнениях типа «квадрата» игрока, хорошо выполнившего финт, освобождают от необходимости водить.

В тренировочных играх за отличное выполнение футболистом приема, позволившего ему выиграть единоборство с соперником или создать благоприятную ситуацию партнерам, можно предоставлять игроку право пробить одиннадцатиметровый, штрафной или свободный удар и т.п.» [2].

В своей книге Андреев С. Н. приводит рекомендации от Михаила Месхи: «Чтобы хорошо выполнять в дальнейшем финты на футбольном поле, начните освоение этих приемов без мяча. Предлагаем вам ряд упражнений:

1. После медленного бега сделайте рывок вправо (влево) или вперед;
2. После быстрого бега резко остановитесь и вновь совершите рывок, но в другом направлении;
3. Побегайте между деревьями, все время меняя направление движения;

4. Сделайте рывок, затем неожиданно выполните выпад в сторону и вновь сделайте рывок;

5. Поставьте на площадке одну за другой 6-7 стоек. Расстояние между ними 2-3 шага. Выполняйте бег зигзагообразно между стойками;

6. На площадке размещается квадрат со сторонами в 4 шага. В квадрате размещаются 8-10 занимающихся. По сигналу одного из них все начинают быстро перемещаться в пределах квадрата, стараясь не задеть друг-друга. Упражнение выполняется в течение 20-30 с. После небольшого отдыха оно повторяется вновь;

7. Совершив ускорение, выполните остановку, предварительно сделав обманное движение туловищем;

8. Упражняются два партнера. В центре круга диаметром 2 шага установите стойку. Один из партнеров при помощи обманных движений туловища стремится уйти от преследователя. Выходить из круга запрещается. Партнеры периодически меняются ролями» [1].

Далее в своей книге Андреев С. Н. приводит примеры разучивания некоторых финтов:

Финт «ложный замах на удар». Этот финт рекомендуется сначала выполнять без сопротивления партнеров. Вначале используйте в качестве такового любой предмет (стойку, дерево, камень). Упражняйтесь так: ведите мяч прямо на предмет. За 2-3 шага до него сделайте замах, как бы показывая, что вы будете выполнять удар вправо (влево), а сами быстро продолжите ведение мяча влево (вправо). Когда почувствуете, что упражнение получается довольно уверенно, попробуйте проделать его с партнером. Его задача - выполнять роль пассивного соперника. Постепенно предложите ему действовать более активно.

Финт «ложная остановка». Поработайте над разучиванием этого приема вместе с товарищем. Встаньте в 8 шагах от него и ведите мяч. За 1,5-2 шага от партнера внезапно остановитесь и подошвой прижмите мяч к земле.

Затем быстро приподнимите ногу, заведите ступню за мяч и протолкнув его вперед сделайте рывок по ходу движения. Сначала ваш товарищ не должен реагировать на финт. Лишь по мере освоения приема он должен противодействовать вам. Периодически меняйтесь с партнером ролями.

Финт «пробрось мяч». Приближаясь к сопернику пробросьте мяч мимо него справа (слева), а обегите слева (справа). Сначала в качестве соперника используйте любой предмет (стойка, камень, флажок). Затем испытайте, как вы подготовлены к борьбе с товарищем. В начале целесообразно, чтобы ваш партнер действовал не в полную силу.

Финт «уход с мячом». Направьте мяч внутренней стороной стопы низом в стенку. Когда мяч отскочит к вам, сделайте ложный замах ногой для удара, а сами перенесите бьющую через мяч и поставьте ее впереди и сбоку от опорной ноги. Быстрым движением той же ноги оттолкнитесь и повернитесь кругом через одноименное этой же ноге плечо. Затем продолжите ведение мяча на 8-10 шагов. Повторите упражнение 10-15 раз. После этого попытайтесь использовать его в играх с друзьями.

Финт «выпад в сторону». Ведите мяч навстречу партнеру. В 2-3 шагах от него сделайте от него выпад вправо, словно желая продолжить в данном направлении. Сами же пошлите мяч внешней стороной стопы левой ноги мимо среагировавшего на финт партнера и продолжите ведение мяча.

Финт «оставь мяч партнеру». В разучивании этого приема участвуют несколько занимающихся. Один из игроков ведет мяч и за 2-3 шага до соперника внезапно оставляет его партнеру, который следует за ним, а сам совершает рывок дальше, увлекая за собой соперника. Партнер подхватывает мяч и выполняет удар в цель (ворота, мишень на стене).

Финт «переступание через мяч». Этот прием эффективен при попытке обыграть соперника, стоящего на пути или бегущего навстречу. Сближаясь с соперником, игрок заносит одну ногу над мячом и чуть подает туловище в сторону от поднятой ноги. Затем верхняя часть туловища резко подается в

противоположном направлении, а мяч внутренней частью подъема другой ноги проталкивается мимо соперника. Сначала рекомендуется выполнять данный финт, медленно сближаясь с партнером, который выполняет роль пассивно действующего соперника. По мере освоения приема партнер действует более активно, например препятствует нападающему, вытягивая ногу в сторону» [1].

Глава 2. Методы и организация исследования

2.1. Организация исследования

Исследование проводилось в ДЮСШ «Урал», расположенной по адресу: Свердловская область, г. Екатеринбург, ул. Фестивальная, 8, в период с 5 ноября 2015 года по 28 апреля 2017 года.

ДЮСШ имеет тренировочные и игровое поля, спортзал размером 29х15,5 м, тренажерный зал размером 10х8 м и служебные помещения (офис, раздевалка для футболистов, раздевалка для хоккеистов, душевая с санузлом, тренерская, сауна и др.). Спортзал имеет стандартную разметку для игры в баскетбол (28х15) и волейбол (18х9), а также нишу для размещения болельщиков. В эксперименте участвовали две группы (по 12 человек) юных футболистов 14-15 лет, занимающихся у тренера-специалиста **Динмухаметова Владислава Дмитриевича**.

Контрольная группа проводилась тренировки по обычной программе (стандартная программа ДЮСШ «Урал» с дополнениями В.Д. Динмухаметова), экспериментальная группа по предложенному нами комплексу упражнений.

Педагогическое исследование проводилось в три этапа.

1. На первом этапе исследования осуществлялся анализ и обобщение литературных данных по особенностям обучения элементов игры, проводилось исходное тестирование спортсменов, разрабатывался комплекс средств.

2. На втором этапе исследования в течение шести тренировочных месяцев был проведен педагогический эксперимент с целью выяснения эффективности разработанного комплекса. В экспериментальной группе занятия проводились с целенаправленным развитием технической базы футболистов, а в контрольной группе - по общепринятой методике ДЮСШ.

3. На третьем этапе исследования проводилось повторное тестирование двух групп юношей, анализировались и обобщались результаты экспериментальной работы.

График тренировок следующий: у экспериментальной группы в понедельник и среду с 18-00 до 19-30, в пятницу с 17-00 до 18-30; у контрольной группы во вторник и четверг с 18-00 до 19-30, в пятницу с 18-30 до 20-00.

2.2. Методы исследования

Для решения поставленных задач нами были определены следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогическое тестирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Метод математической статистики.

1. Анализ научно-методической литературы

Нами изучалась и систематизировалась научно-методическая литература по теме развития технической подготовки юных футболистов 13-14 лет. Рассматривались исследования ведущих специалистов в области применения методик развития технического оснащения футболистов.

Педагогическое наблюдение позволило выявить положительное отношение подростков к введению комплексов физических упражнений в тренировочный процесс, оценивать состояние спортсменов во время тренировки.

Педагогическое тестирование

Тестирование проводилось на учебно-тренировочном занятии в закрытом помещении, на твердом дощатом покрытии, на ногах у тестируемых были обуты кеды с резиновой подошвой, замеры производились секундомером. В качестве инвентаря применялись: кожаные футбольные мячи для игры в мини футбол, футбольные стойки. Перед проведением тестов была проведена разминка в течение 30 минут, в которую включались: общеразвивающие, дыхательные и специальные упражнения, перед занимающимися ставилась установка выполнять упражнения тестирования максимально лучшим результатом. Тестируемые сдавали нормативы по одному.

Для выявления эффективности использования разработанного комплекса упражнений, направленного на обучение обманных движений в футболе (на примере одного обманного приема), применялся ряд контрольных упражнений. Тесты проводились на первом занятии, после ознакомления с обманным движением и в конце обучения, т.е. по завершению обучения и прохождению курса разработанного комплекса упражнений.

Тесты № 1 и №2, применялись для определения уровня общей физической подготовки. Тесты №3 и №4 применялись для развития двигательных навыков, непосредственно влияющих на успешное выполнение конечного обманного движения.

Тест №1. Челночный бег 3х10 м. Две футбольные стойки устанавливаются на расстоянии 10 метров друг от друга. По сигналу испытуемый от стойки №1 бежит к стойке №2, разворачивается возле нее, бежит к стойке №1, разворачивается возле нее и финиширует возле стойки №2. Учитывается время выполнения упражнения в секундах.

Тест №2. Тест «восьмерка». Пять футбольных стоек устанавливаются на расстоянии 10 м друг от друга в виде квадрата, одна стойка в середине

(рис. 2).

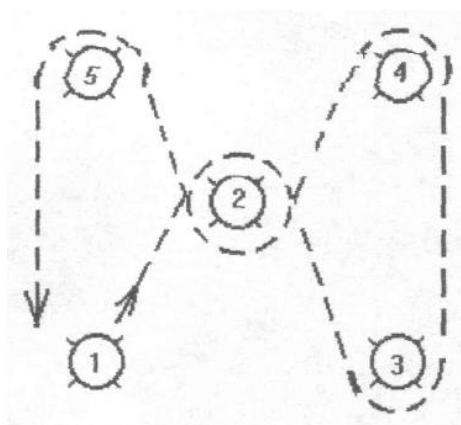


Рис. 2. Тест «Восьмерка»

По сигналам «Внимание» и «Марш» испытуемый делает рывок с мячом от стойки №1 к стойке №2, обводит её с левой стороны, движется к стойке №3, обводит её с правой стороны, движется к стойке №4, обводит её с правой стороны, движется к стойке №2, обводит её с левой стороны, движется к стойке №5, обводит её с правой стороны и финиширует у стойки №1. Учитывается время выполнения упражнения в секундах.

Тест №3. Выполнение обманного движения «уход» с переносом левой ноги через мяч (рис. 3). По сигналу испытуемый делает рывок от стойки №1 (с левой стороны) к стойке №2, которая расположена на расстоянии 9 м, обводит её с левой стороны и оказавшись за нею выполняет обманный прием – «уход» с переносом ноги через мяч (движение начинается в правую сторону). После выполнения обманного приема, движется к стойке №1, обводит её с левой стороны и оказавшись за ней снова выполняет тот же самый обманный прием, далее движется к стойке №2 и финиширует возле неё. Учитывается время выполнения упражнения в секундах.

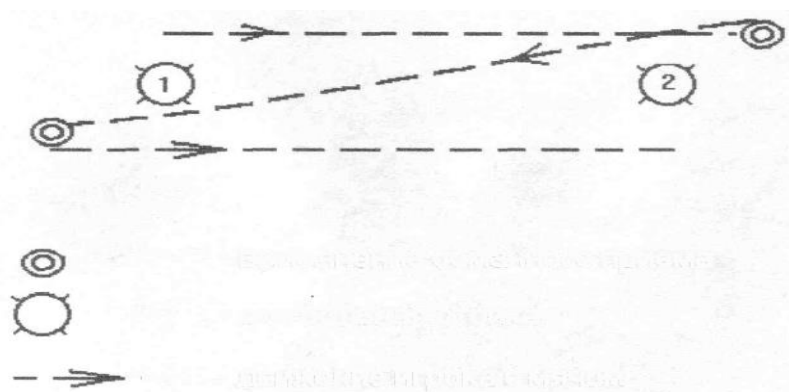


Рис. 3. Уход с переносом левой ноги через мяч

Тест №4. Выполнение обманного приема «уход» с переносом правой ноги через мяч (рис. 4).

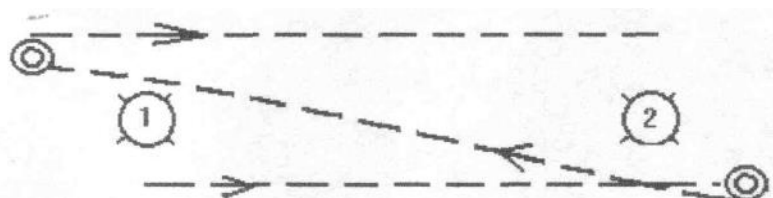


Рис. 4. Уход с переносом правой ноги через мяч

Испытуемый стартует от стойки №1 с правой стороны к стойке №2 расположенной на расстоянии 9 м, обводит стойку №2 с правой стороны, за ней выполняет обманный прием (движение начинается в левую сторону), движется к стойке №1, обводит её с правой стороны, выполняет тот же обманный прием и финиширует у стойки №2. Учитывается время выполнения упражнения.

3. Педагогический эксперимент

Педагогический эксперимент проводился с целью определения эффективности использования разработанной системы упражнений, направленной на обучение элементов игры в футбол (на примере одного

обманного приема).

Контрольная группа футболистов тренировалась по программе направленной на решение основных задач по обучению элементов игры в футбол. Экспериментальная группа дополнительно применяла средства для развития скоростных и координационных способностей в подготовительном и соревновательном периодах подготовки. Выбор средств был основан на исследованиях специалистов Пронин, А. И., Лисенчук, Г. А., Козловский, В. И., а также предварительных результатов данного исследования. Все упражнения подбирались в соответствии с возрастными особенностями футболистов.

Для проведения эксперимента, нами был выбран обманный прием называемый «уход» с переносом ноги через мяч. На первом занятии (обоим группам) обучаемым было представлено наглядное изображение обманного приема и дано объяснение. В основе данного обманного приема лежит изменение направления движения на 180 градусов. Игрок, который владеет мячом и выполняет данный финт, имеет возможность видеть соперника лишь краем глаза, т.е. в узко ограниченном поле зрения, т.к. соперник атакует сзади. Игрок, выполняющий обманный прием, находится лицом к своим воротам (в другой ситуации данный финт теряет смысл). В первой фазе игрок, выполняющий данный обманный прием, всем своим видом показывает, что сейчас он сделает рывок с мячом в сторону, чтобы резким рывком обойти соперника и лишить его возможности отобрать мяч и воспрепятствовать продвижению к воротам. Первая фаза выполняется вправо, т.е. наклоняет туловище вправо и резко проносит левую ногу над мячом, не касаясь его, для более лучшего эффекта (некоторые игроки немного продвигают мяч, но он не делает даже полного оборота вокруг своей оси). Соперник, атакующий сзади, задачей которого является не допустить продвижения игрока с мячом в сторону своих ворот, реагирует на это движение и смещается тоже вправо, чтобы перекрыть путь игроку с мячом. В

этот момент, игрок с мячом, пронеся левую ногу над мячом, замечает, что соперник среагировал на его ложный рывок, жестко ставит левую ногу скрестно правой ноге и на левой же ноге разворачивается на 180 градусов через левое плечо. Разворачиваясь подхватывает мяч внутренней частью правой ноги и делает рывок с мячом, окончательно развернувшись в движении, в сторону ворот соперника. Соперник, пытавшийся до этого перекрыть движение игрока с мячом с правой стороны, реагирует на остановку игрока с мячом, которая для него была полной неожиданностью, и тоже останавливается, но делает это позже, т.к. он не готовился к остановке и по инерции еще немного движется в первоначальном направлении. Также позднее он начинает движение вслед за игроком с мячом (который уже обигает его с левой стороны), все же пытаясь перекрыть путь к своим воротам, но он уже фактически оказывается за спиной игрока с мячом.

После объяснения обманный прием был продемонстрирован преподавателем. Далее обучаемые сами выполняли обманный прием в течение 15 мин. Во время первоначального выполнения обучаемым давались указания по исправлению ошибок, вводились корректировки. После ознакомления с обманным приемом, в обеих группах было проведено тестирование.

Педагогический эксперимент длился 6 месяцев.

4. Метод математической статистики

Результаты исследования подвергались математико-статистической обработке на персональном компьютере с использованием пакета прикладных программ Excel для среды Windows, с определением среднего арифметического значения, ошибки средней арифметической и t-критерия Стьюдента.

2.3. Экспериментальная методика обучения элементам игры футболистов 13-14 лет

С учетом педагогических, психологических и физиологических закономерностей была разработана общая структура занятий, которая в себя три части:

1. Подготовительная часть (5 минут).
2. Основная часть (из них - 10 минут учебного времени отводилась развитию координационных способностей и отработку обманных движений).
3. Заключительная часть, различается по своим педагогическим задачам.

Так, педагогические задачи подготовительной части: организационный момент; подготовка двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма к предстоящим физическим нагрузкам.

Разминочные упражнения: Упражнения на все группы мышц. Круговые вращения руками, головой. Повороты и наклоны туловища. Махи ногами, руками. Приседания.

Основной части:

1. формирование необходимых двигательных умений и навыков, отработка техники и тактики игры; имитирующие игру упражнения, отработка ведения, жонглирование мячом левой и правой ногой;
2. упражнения на воспитание координационных способностей :
 - выполнение специализированных упражнений с мячом на совершенствование остановки и ведении мяча.
 - выполнение специализированных упражнений с мячом на совершенствование ведения мяча с изменением направления,
 - повышение максимальной скорости ведения мяча.

Прежде всего, добиваются точности и свободы движений при ведении

мяча в различном темпе на средних и коротких дистанциях и их отрезках.

3. проведение различных соревнований и эстафет на скоростные качества; проведение подвижных игр (данные методы поурочно чередовались: на одном уроке проводилась небольшая эстафета, на следующем командная игра и т.д.).

Заключительной части:

- упражнения на дыхание;
- расслабляющие упражнения;
- организованное завершение занятия: приведение организма в относительно спокойное состояние;
- задание для самостоятельных занятий физическими упражнениями в свободное время.

Методы использованные в данной экспериментальной методике:

1. Соревновательный метод
2. Игровой метод
3. Метод усложненных условий
4. Повторный метод

Проанализировав данные полученные, нами был разработан следующий комплекс упражнений:

Варианты комплексов

Упражнения	Контрольная	Экспериментальная	
		1 вариант	2 вариант
Жонглирование мяча в движении с максимальной скоростью	1 серия, 2-4 повторов	1 серия, 4-6 повторов	2 серии, по 2-4 повторов
Бег с изменением направления 3х50	1 серия, 2-4 повторов	1 серия, 4-6 повторов	2 серии, по 2-4 повторов
Удары по воротам с лету, правой и левой ногой	1 серия, 1-2 повторов	1 серия, 4-6 повторов	2 серии, по 2-4 повторов
Ведение мяча на скорость , и обманными движениями у фишек	1 серия, 4-5 повторов	1 серия, 4-5 повторов	2 серии, 4-5 повторов
Максимально быстрое ведение с касанием мяча на каждый шаг	1 серия, 2-3 повторов	1 серия, 2-3 повторов	2 серии, 4-5 повторов
Эстафетное ведение мяча с препятствиями (обводка стоек)– 2 команды по 6 человек	1 серия, 2-3 повторов	1 серия, 4-5 повторов	2 серии, 4-5 повторов

На основе данного комплекса нами была разработана план программа обучения обманного движения – «уход» с переносом ноги через мяч.

План программа обучения упражнения

Таблица 5

Номер	Задача	Опорные точки
1.	Создать представление об элементе игры.	Рассказ, показ обманного движения в целом и по элементам, демонстрация кинограмм.
2.	Обучить переносу ноги через мяч.	Обратить внимание на постановку опорной ноги, корпус перемещается за ногой.
3.	Обучить повороту с мячом на 180 градусов.	Жесткая постановка опорной ноги, резкий разворот.
4.	Обучить подхватыванию мяча внутренней стороной стопы.	Стопа расслаблена, движения плавные.
5.	Обучить элементу игры в целом.	Обратить внимание на высоту переноса ноги через мяч и постановку опорной ноги при развороте.
6.	Совершенствование техники элемента игры.	В процессе совершенствования быстрота выполнения и уровень сопротивления увеличивается постепенно по мере закрепления навыков, использование элемента игры в тренировочной игре.

Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Оценивая полученные данные эксперимента, наблюдается достоверное ($p < 0,05$) увеличение результатов по всем показателям в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной группой.

Таблица 1

Результаты подготовки футболистов 13-14 лет

Тесты	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	ноябрь	апрель	ноябрь	апрель
Тест «Челночный бег»	9,8±0,2	9,7±0,2	9,7±0,2	9,1±0,2*
Тест «Восьмерка»	22,7±0,4	21,0±0,3	22,1±0,3	20,2±0,3*
Теста «уход» с переносом правой ноги через мяч	11,7±0,5	10,3±0,4	12,5±0,3	9,1±0,1*
Тест «уход» с переносом левой ноги через мяч	13,2±0,4	12,0±0,3	13,9±0,5	9,9±0,3

Звездочкой * – отмечены достоверные отличия показателей в каждой группе относительно исходный результатов эксперимента. * – $p < 0,05$

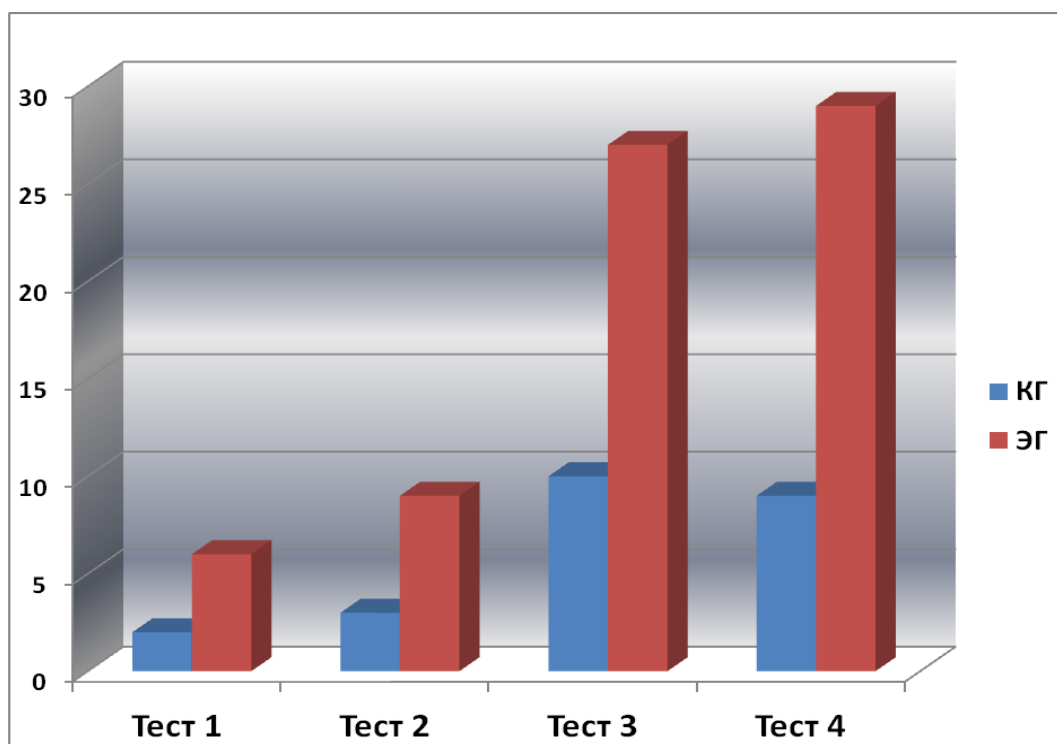


Рис. 2. Прирост показателей в % соотношении в контрольной и экспериментальной группе у футболистов 13-14 лет.

На начальном этапе эксперимента видно, что у юношей контрольной и экспериментальной групп не было больших различий, и они практически находятся на одном уровне физической подготовленности.

На конечном этапе эксперимента у ребят экспериментальной группы в сравнении с ребятами контрольной группы, на достоверно значимом уровне улучшились результаты тестирования.

Исходные показатели челночного бега в контрольной группе 9,8 с., тогда как в экспериментальной – 9,7 с.. Исходные данные в тесте «восьмерка» в экспериментальной группе составил 22,1 с, а в контрольной – 21,0 с. Средний результат теста №3 в экспериментальной группе составил – 12,5 с., в то время как в контрольной группе он составил – 11,7 с. Средний результат теста №4 в экспериментальной группе составил – 13,9 с., в то время как в контрольной группе он составил – 13,2 с.

Рассматривая динамику результата, на рисунке видно, что средний результат экспериментальной группы в челночном беге увеличился на 6 %, а в контрольной, увеличение на 2%.

В тесте «восьмерка» средний результат экспериментальной группы увеличился на 9%, а в контрольной группе – средний результат увеличился на 3%.

В тесте №3 средний результат экспериментальной группы увеличился на 27%, в контрольной – на 10%.

В тесте №4 средний результат экспериментальной группы увеличился на 29%, в контрольной – на 9%.

Сравнив показатели начального этапа с конечным исследованием, можно проследить динамику развития у футболистов 13-14 лет, как в экспериментальной группе, так и в подготовительной группе, однако в экспериментальной группе у мальчиков более высокий уровень их общей и специальной двигательной подготовленности. К концу эксперимента мальчики в экспериментальной группе показали более высокие результаты, чем мальчики контрольной группы.

Для оценки предлагаемой экспериментальной методики развития физических качеств нужно сравнить начальный и конечный этапы у испытуемых обеих групп. Из анализа данных видно, что исходный уровень физической подготовленности у футболистов 13-14 лет в обеих группах примерно одинаковый. Однако, в конце исследования результаты достоверно ($p < 0,05$) выше в экспериментальной группе мальчиков 13-14 лет, чем результаты мальчиков 13-14 лет в контрольной группе.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Для того чтобы убедиться в эффективности обманных движений в футболе необходимо теоретически понять сущность этих приемов, т.е. раскрыть понятие, определение и виды обманных движений, учесть основные факторы, определяющие их развитие, а также психолого-педагогическую и анатомо-физиологическую характеристику игроков; взвесив вышеперечисленное, подобрать средства и методы обучения обманным движениям. Только в этом случае финт поможет тренеру и игроку совершенствовать технику своей игры, разобраться в тактике игры, суметь правильно и быстро оценить игровую ситуацию, стимулировать творчество и импровизацию в игровой обстановке.

Анализ литературных данных и результатов педагогического эксперимента позволяет сделать следующие *выводы*:

1. Анализ научно-методической литературы выявил, что обманные приемы являются важнейшим средством преодоления обороны соперника. В последнее время современный футбол все чаще сталкивается с проблемой совершенствования технического мастерства игрока. Поэтому так остро перед тренером стоит вопрос о создании эффективной методики обучения технике игры. К разучиванию обманных движений в футболе нужно подходить более детально, расчленив движение на фазы.

2. Доминантами психо-физического развития юношей 13-14 лет являются сглаживание пропорций, формирование мускулатуры и скелета по взрослому типу, развитие самосознания, адекватной самооценки, творческого отвлеченного мышления, избирательного внимания, формирование представлений о собственной личности и потребности в самореализации. Это создает благоприятные условия для работы этих ребят с обманными движениями (финтами), требующими от спортсмена футболиста высокой физической, технической и тактической подготовки.

3. Благодаря применению различных методов и средств решаются многие задачи подготовки футболистов.

Проанализировав общепринятые методики подготовки для футболистов 13-14 лет, убедились, какие методы являются приоритетными:

- Словесный метод.
- Наглядный метод.
- Соревновательный метод.
- Переменный метод.
- Повторный метод.

4. Составлен комплекс упражнений по обучению обманному движению – «уход» с переносом ноги через мяч для юношей-футболистов 14-15 лет. Комплекс представляет собой систему упражнений, формирующих умение выполнять обманный прием.

5. Комплекс упражнений оказал значительное влияние на улучшение результатов выполнения обманного приема в экспериментальной группе.

Выявлено, что комплекс упражнений оказал существенного влияния на улучшение физических качеств игроков экспериментальной группы. По результатам контрольных упражнений видно, что игроки экспериментальной группы значительно улучшили показатели с игроками контрольной группы, которая занималась по обычной программе.

Данная методика обучения обманному приему оказалась эффективной именно для улучшения результатов выполнения обманного приема в экспериментальной группе.

Исследование на примере одного обманного приема – «уход» с переносом ноги через мяч – выявило эффективность разработанного комплекса упражнений.

Результаты исследования показали, что разучивание обманного приема в расчлененно-конструктивном виде, дает лучший эффект, нежели его разучивание в целом. Разучивание движения по частям (по фазам),

многократное их повторение, закладывает предпосылки того, что эти движения в дальнейшем будут выполняться на уровне автоматизма. Последующее соединение всех частей в единое целое, дает эффект выполнения движения за наименьший промежуток времени.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреев, С. Н. Футбол твоя игра [Текст] / С. Н. Андреев. – М. , 1988. – С. 34-39.
2. Апухтин, Б. Т. Обманные приемы в футболе [Текст] / Б. Т. Апухтин. – М. , 1969. - С. 60-66.
3. Бабанский, Ю. К. Выбор методов обучения в средней школе [Текст] / Ю. К. Бабанский. – М. , 1989. - С. 23-24.
4. Белкин, А. С. Педагогика детства [Текст] / А. С. Белкин. – Екатеринбург , 1995. - С. 81-94.
5. Блон, Б. И. Новая школа в футбольной тренировке [Текст] / Б. И. Блон. – М. : Терра-Спорт, 2002. С. 30-33.
6. Будь в атаке с мячом на ты [Текст] // Теория и практика физической культуры. – 1997. - №8. – С. 36-37.
7. Былеев, Л. Подвижные игры [Текст] / Л. Былеев. - М. , 1974. С. 13-15.
8. Воробьев, Н. П. Спортивные игры [Текст] / Н. П. Воробьев. – М. , 1973. С. 78-83
9. Демирчоглян, Г. Г. Глазомер футболистов и его роль в спортивно-техническом мастерстве [Текст] / Г. Г. Демирчоглян // Теория и практика физической культуры. – 1989. - №6. – С. 37-38.
10. Дит, Н. Специальная тренировка юных футболистов [Текст] / Н. Дит // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1997. - №2. – С. 23-26.
11. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст] / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – М. , 2001. С. 44-46.
12. Добросельский В.В. Спонсорство футбольных клубов: инструмент маркетинговых коммуникаций [Текст] / В.В. Добросельский. – М. , 2015. – С. 54-61

13. Ковалев, В. Д. Спортивные игры [Текст] / В. Д. Ковалев. – М. , 1998. С. 31-35.
14. Козловский, В. И. Подготовка футболистов [Текст] / В. И. Козловский. – М. , 1978. С. 98-101.
15. Конов, И. Игра нападающих [Текст] / И. Конов. – М. , 1967. С. 23-24.
16. Коротков, И. М. Подвижные игры [Текст] / И. М. Коротков. – М. , 1982. С. 51-54.
17. Крепов, С. Д. Возрастная и педагогическая психология [Текст] / С. Д Крепов. – М. , 1974. С. 32-33
18. Крысько, В. Г. Социальная психология [Текст] / В. Г. Крыско. – М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. С. 58-60.
19. Кузнецов О. Экономика профессионального футбольного клуба ЦСКА [Текст] / – М. : 2016. С. 144-147.
20. Лисенчук, Г. А. Управление подготовкой футболистов [Текст] / Г. А. Лисенчук. – К. : Олимпийская литература, 2003. С. 201-206.
21. Малая энциклопедия [Текст] / Физическая культура и спорт. – М. , 1982. С. 149-155.
22. Монаков, Г. В. Подготовка футболистов. Теория и практика [Текст] / Г. В. Монаков. – М. : Советский спорт, 2005. - С. 139-142.
23. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: наука побеждать [Текст] / Н. Г. Озолин. – М. : ООО «Издательство АСТ», 2004. - С. 452-455.
24. Пидкасистый, П. И. Педагогика [Текст] / П. И. Пидкасистый. – М. , 2001. С. 134-137.
25. Веремьев, А. С. Роль спорта в развитии толерантности [Текст] / Вестн. Краснодар. ун-та МВД России. – М. : 2015. С. 116-120.
26. Пронин, А. И. Мини-футбол [Текст] / А. И. Пронин, Физическая культура в школе. – М. : 2015. С. 61-74.
27. Ситкевич, А. В. Подвижные игры на занятиях футболом [Текст] /

А. В. Ситкевич – М. : 2014. С. 16-19.

28. Морданов, К. А. Гуманитарные аспекты деятельности испанских футбольных клубов [Текст] / К. А. Морданов, – М. 2015, С. 69-76 ;

29. Скоморохов, Е. В. Структура скорости бега и техническое мастерство футболистов [Текст] / Е. В. Скоморохова. – М. , 1998. С. 77-79.

30. Сластенин, В. А. Социальная психология [Текст] / В. А. Сластенин. – М. : Академия, 2003. С. 60-66.

31. Левин Е. А. Футбол как феномен общественно-политической жизни в современном мире [Текст] Е.А. Сластенин, - М. : Изв. С.-Петерб. гос. экон. ун-та, 2015. - С. 98-101.

32. Спортивные игры [Текст] / Под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов. – М. , 2002. С. 12-15.

33. Сухов, А. Н., Социальная психология [Текст] / А. Н. Сухов, А. А. Деркач. – М. : Академия, 2003. С. 55-56.

34. Туркунов, Б. И. Базовые элементы техники футбола [Текст] / Б. И. Туркунов // Физическая культура в школе. – 2001. - №3 – С.24-27.

35. Уроки ФК в 9-10 классах средней школы [Текст] / Под ред. Г. П. Богданов. – М. , 1987. С. 10-14.

36. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж. К. Холодов, К. С. Кузнецов. – М. , 2003. С. 44-49.

37. Швыков, И. А. Футбол в школе [Текст] / И. А. Швыков. – М. , 2002. С. 87-89.

38. Школа движений [Текст] / Под ред. В. И. Никитин, А. В. Симонов Учебно-методическое пособие для педагогов по формированию базовых умений и навыков по предмету «Физическая культура». – Екатеринбург , 1997. С. 42-47.

Приложение 1

Результаты контрольных упражнений экспериментальной и контрольной групп (13-14 лет)

Ноябрь 2015 года

Тесты	Упр. №1	Упр. №2	Упр. №3	Упр. №4
Ф.И.О.				
Контрольная группа				
1. К.К.	8.34	21.43	11.56	13.07
2.К.Я.	9.19	23.08	11.07	14.89
3.Н.В.	8.31	20.55	12.00	12.03
4.П. М.	9.22	22.76	12.35	15.76
5. К. Н.	10.05	23.53	13.87	12.33
6.З.С.	9.65	24.16	14.09	13.76
7.С.К.	8.93	22.18	10.36	11.86
8.С.Д.	7.89	21.06	10.28	13.57
9.Н.А.	8.85	20.36	11.95	14.00
10.С.И.	9.96	22.98	13.56	14.63
Экспериментальная группа				
1. Б. В.	9.13	22.27	10.36	14.03
2. В. И.	9.35	24.31	11.02	15.08
3. В.Д.	9.67	21.74	12.98	13.66
4.В.Д.	8.48	20.79	14.01	11.02
5.И.Н.	9.27	20.87	11.76	10.98
6.К. С.	9.43	21.88	11.00	13.55
7. К. Г.	8.56	20.49	13.32	16.97
8. М. Н.	8.58	21.18	13.02	14.43
9. О. Ф.	9.61	21.09	10.97	12.32
10. С. М.	9.15	20.87	11.67	14.55

Приложение 2

Результаты контрольных упражнений экспериментальной и контрольной групп (13-14 лет)

Апрель 2016 года

Тесты	Упр. №1	Упр. №2	Упр. №3	Упр. №4
Ф.И.О.				
Контрольная группа				
1. К.К.	8.41	20.50	10.30	12.30
2. К.Я.	8.53	22.31	9.51	13.31
3. Н.В.	8.39	20.30	9.81	11.04
4. П. М.	9.35	21.01	10.05	13.03
5. К. Н.	9.38	22.00	12.31	10.30
6. З.С.	9.10	23.13	13.31	11.08
7. С. К.	9.10	22.20	9.81	10.03
8. С.Д.	8.00	21.55	9.05	10.19
9. Н. А.	8.38	21.33	10.30	11.15
10. С.И.	9.00	21.00	11.30	11.40
Экспериментальная группа				
1. Б. В.	9.80	22.30	9.05	9.51
2. В. И.	9.91	23.48	9.13	9.30
3. В.Д.	8.90	21.03	9.41	9.48
4. В.Д.	8.06	20.00	9.30	9.18
5. И.Н.	8.75	20.00	9.30	9.10
6. К. С.	9.30	22.31	9.51	10.11
7. К. Г.	9.10	19.90	9.20	12.10
8. М. Н.	9.10	19.30	9.05	10.05
9. О. Ф	8.33	20.00	8.71	9.01
10. С. М.	9.68	20.51	8.35	9.30